



Adam Suska

# Już nie boję się rywalizacji

**Z Krzysztofem Staniszewskim,  
triathlonistą którego ASE wspiera  
w przygotowaniach do mistrzostw świata  
w Australii, rozmawiał Adam Suska**





### Dlaczego wybrałeś triathlon?

Pierwsza fascynacja tą dyscypliną pojawiła się u mnie w 2001 roku, podczas zawodów w Malborku, które organizował mój pierwszy trener (wtedy jeszcze nauczyciel wychowania fizycznego) Marcin Waniewski. Jako młodszy ratownik pomagałem wówczas zabezpieczyć wyścig. Rok później o tej samej porze stałem już po kostki w wodzie, czekając na pierwszy start. I choć na metę wbiegłem wówczas pod koniec stawki, poczułem się jak mistrz. Nie liczyło się miejsce, tylko magiczny klimat, który towarzyszył rywalizacji oraz ogromna satysfakcja z pokonanego dystansu.

**Jak długo musiałeś trenować, by osiągnąć gotowość startu na dystansie 70.3 Ironman (1,9 km - pływanie, 90 km – rower, 21,1 km – bieg)?**

Bezpośrednie przygotowania do pierwszego startu na tym dystansie w Suszu zajęły mi rok. Oczywiście do przygotowań tych powinienem zaliczyć również doświadczenie zebrane przez 7 lat wcześniejszych startów na dystansach sprinterskich i olimpijskich.



*Krzysztof Staniszewski z Dariuszem Jachowiczem i Piotrem Bienaszem-Krzywiec przed siedzibą Automatic Systems Engineering*

**Czy w Mistrzostwach Świata może wystartować każdy, kogo na to stać, czy też organizatorzy stawiają uczestnikom jeszcze inne wymagania?**

Warunkiem uczestnictwa w Mistrzostwach Świata z serii Ironman lub Ironman 70.3 jest zdobycie kwalifikacji (tzw. „slot”) podczas jednej z imprez kwalifikacyjnych. Na początku mojej przygody z triathlonem wymagało to wyjazdu za granicę. Teraz każdy ma szansę zdobyć taką kwalifikację podczas triathlonu Ironman 70.3 Gdynia.

Oddzielną kwestią w triathlonie są finanse, które nawet wśród profesjonalnych triathlonistów nie pozwalają jeszcze na traktowanie tego jako zawodu, ale z roku na rok jest lepiej.

**Ile „Ironmanów 70.3” ukończyłeś w swojej karierze i jak wspominasz pierwszy start na dystansie?**

Jak tej pory ukończyłem 18 takich wyścigów. Pierwszy start był jednak dla mnie dosyć niefortunny. Część trasy kolarskiej przebiegała po kostce brukowej przez którą w wyniku drgań odkręciło mi się siodełko. Przejazd jednego okrążenia na stojąco pograżył szanse na dobry wynik. Pomimo tego zdarzenia, poczułem że tak długi dystans bardzo mi odpowiada.

**A jakie wnioski wyciągnąłeś ze swoich poprzednich startów w mistrzostwach świata i które z nich zamierzasz wykorzystać w przygotowaniach do czekających cię we wrześniu mistrzostwach w Australii?**

Doświadczenie, które zebrałem na poprzednich mistrzostwach świata daje mi pewność siebie, której nie miałem przy pierwszych wyjazdach. Ponadto opanowałem już do perfekcji logistykę oraz aklimatyzację przedstartową na innym kontynencie. Najważniejsze jest to, że już nie boję się tej rywalizacji tylko oczekuje, na nią z niecierpliwością.

**Wyjazd na Antypody od zawodnika z Europy stanowi spore wyzwanie logistyczne. Jak zamierzasz poradzić sobie z takimi problemami, jak: przelot na miejsce startu, transport roweru, zakwaterowanie, wyżywienie itp.?**

Bogactwo rozwiązań internetowych pozwala na załatwienie wszystkich wspomnianych spraw w ciągu jednego dnia. Natomiast rower zabieram w specjalnej walizce. Jediną przeszkodą, jak w przypadku każdego sportowca, są finanse. Na szczęście dzięki partnerom, którzy mi zaufali i trwają przy mnie od 2010 roku, dużo łatwiej jest mi rozwiązywać te wszystkie problemy.

**Czy przed tymi zawodami postawiłeś sobie jakieś ambitne cele sportowe, czy usatysfakcjonuje cię sam udział i ukoń-**



*Krzysztof Staniszewski z żoną*

**czenie, co dla większości triathlonistów pozostaje w sferze marzeń?**

Samo uczestnictwo jest dla mnie nagrodą, jednak do końca nie zaspokaja moich ambicji. Marzę o walce o podium, ale miejsce w pierwszej „10” też będzie dla mnie satysfakcjonujące.

Imię: Krzysztof

Nazwisko: Staniszewski

Data urodzenia: 15.02.1986

Wzrost/waga (cm/kg): 178 cm / 66kg

Rok uzyskania licencji triathlonisty: 2001

**Najważniejsze starty:  
Mistrzostwa Świata Ironman 70.3  
(Clearwater 2010, Las Vegas 2011,2012)**

**Susz Triathlon 70.3 w 2014 - 1 m-ce w kat.  
M25-29, 3 m-ce w kat. OPEN, czas: 4:20:56**

**Kwalifikacja do Mistrzostw Świata Ironman  
70.3 (Mooloolaba, Queensland 2016)**

**Cel sportowy: Kwalifikacja do Mistrzostw  
Świata na dystansie Ironman (Kailua-Kona,  
Hawaii)**